

|                   |          |                                                                                                                                                                                                     |                      |                     |
|-------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|
| <b>Montag</b>     | Menü 1   | Chilli sin Carne (Bio - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Sellerie, Bio - Mais, Bio - Tomatenwürfel, Bio - Paprikastreifen)(1, 2, 6, 21) mit Reis (Bio - Fairtrade - Vollkornreis) und Sourcream Dip (12) | kcal: 218<br>F: 3.2  | E: 5.8<br>KH: 37.6  |
|                   | Menü 3   | Vegetarische Paella (Bio - Fairtrade - Vollkornreis, Bio - Möhre, Bio - Erbse, Bio - Mais, Bio - Tofu)(1, 2, 11) mit Tomatensauce (Bio - - - Tomatenwürfel)(1, 2, 21)                               | kcal: 195<br>F: 3.6  | E: 7.4<br>KH: 31.4  |
|                   | Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Bio - Möhrenrohkost, Bio - Apfel, Sonnenblumenkerne, Sour Creme Dip                                                                                                     |                      |                     |
| <b>Dienstag</b>   | Menü 1   | Blumenkohlcremesuppe (Bio - Blumenkohl, Bio - Sellerie, Bio - Zwiebel)(1, 2, 12) mit Croutons (1, 2) und Bio - Baguette (1, 2, 3)                                                                   | kcal: 287<br>F: 15.8 | E: 6.5<br>KH: 31.6  |
|                   | Menü 2   | Bulgurbolognese (Bio - Bulgur, Bio - - Zwiebel, Bio - Möhre, Bio - Tomatenwürfel)(1, 2, 21) mit Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2) und geriebenem Gouda (Bio - Gouda)(12)                                   | kcal: 326<br>F: 4.0  | E: 11.4<br>KH: 57.7 |
|                   | Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Bio - Wassermelone, Bio - Gurkenrohkost, Möhrensalat (Bio - Möhre), Saure Sahne Dip                                                                  |                      |                     |
| <b>Mittwoch</b>   | Menü 1   | Rahmwirsing (1, 2, 12, 21) mit Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12) und gehackter Petersilie                                                                                                       | kcal: 179<br>F: 6.3  | E: 4.7<br>KH: 23.9  |
|                   | Menü 2   | Erbseneintopf (Bio - Kartoffel)(1, 2, 21) mit Bio - Baguette (1, 2, 3) und gehackter Petersilie                                                                                                     | kcal: 132<br>F: 1.6  | E: 5.8<br>KH: 24.7  |
|                   | Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Brombeerejoghurt (Bio - Joghurt, Bio - Quark)(12), Möhrenrohkost, Gurkenrohkost, Sauerrahm - Dip                                                     |                      |                     |
| <b>Donnerstag</b> | Menü 2   | Wurstgulasch vom Geflügel (Bio - Geflügel - Jagdwurst)(1, 2, 21) mit Nudeln (Bio - Nudel)(1, 2)                                                                                                     | kcal: 371<br>F: 7.5  | E: 17.3<br>KH: 56.1 |
|                   | Menü 3   | Serbisches - Bohnenragout (Bio - Kartoffeln) (1, 2, 12) mit Reis (Bio - Fairtrade - Reis) und Joghurtdip (12)                                                                                       | kcal: 204<br>F: 2.1  | E: 7.7<br>KH: 35.2  |
|                   | Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Gurkenrohkost, Tomatenrohkost, Kräuterquark                                                                                                          |                      |                     |
| <b>Freitag</b>    | Menü 1   | Omelette (8, 12) mit Rahmspinat (1, 2, 12, 21) und Kartoffelstampf (Bio - Kartoffel)(12)                                                                                                            | kcal: 241<br>F: 11.4 | E: 10.1<br>KH: 23.9 |
|                   | Menü 2   | Matjes (9, 12, 27) in Honig - Senfsauce (Bio - Joghurt)(8, 12, 22, 28) mit Mischgemüse und Kartoffeln (Bio - Kartoffel)                                                                             | kcal: 353<br>F: 18.8 | E: 12.2<br>KH: 31.3 |
|                   | Vitalbar | Zu jeder Menülinie gibt es: Sonnenblumenkerne, Apfel - Zimt - Joghurt (Bio - - Quark)(12), Möhrenrohkost, Kohlrabirohkost, Joghurt - Dip (Bio - Joghurt)                                            |                      |                     |